

釧路市  
公認

# 介護予防サポーター養成講座

受講生募集!!

介護予防サポーターは、地域で行っている介護予防継続教室や依頼があったサークル・団体などに  
出向き、参加者へ簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（市介護予防プログラム「わかがえりレ  
ッスン」）等の指導を行い、安全に楽しく教室運営ができるようサポート（お手伝い）するボラン  
ティアです。

ぜひ、ご自身の健康維持のためにも介護予防サポーターとして一緒に活動してみませんか？  
※介護予防活動を支援するボランティアのため、車椅子への移乗などの介護技術を学ぶ講座ではあり  
ません。



## ●21 (令和3) 年度 介護予防サポーター養成講座の日程

**場所** 総合福祉センター（旭町12-3）  
1階 大ホール  
**対象** 講座修了後にボランティア登録し、活  
動に協力していただける意欲のある18  
歳以上の市民（ただし、要介護・要支  
援認定を受けている方、短期集中予防  
サービス・おたっしやサービス参加者  
は対象外です）  
**定員** 15人（先着順）  
**参加費** 無料  
**持ち物等** 筆記用具、飲み物、マスク、動き  
やすい服装

	日	時間	予定内容
1	7月29日(木)	午前9時45分～ 正午	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがえりレッスン1
2	8月5日(木)		◆講義：高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン2
3	8月12日(木)		◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがえりレッスン3
4	8月26日(木)		◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがえりレッスン4
5	9月中の いずれか2日間		地域実習： 介護予防継続教室・ふれあいいきいきサロン見学
6	9月30日(木) (2階大会議室にて)		◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【修了証書授与】

**問合・申込先**  
ボランティアセンター釧路（☎24-1648）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により延期または中止となる場合があります。



人前に立つのは緊張するし、  
自分でも本当にできるかな？

現在活躍していただいているサポーターも、初めは皆  
さん緊張していたそうですが、保健師や先輩サポーター  
のサポートもあり、少しずつ慣れて、今では皆さん元気  
に楽しく活動しています。



※この講座は、感染症予防のため人との距離を確保した広い会場で行い、手指消毒とマスク着用を徹底した上で開催します。

釧路市  
公認

釧路市高齢者支援ボランティア人材育成事業

# ご近所ボランティア講座

受講生募集!!

## 「ご近所ボランティア」とは…

地域で暮らす高齢者を支援するため、「おたっしやサー  
ビス」などの地域の高齢者が集まる場づくりの企画運営や  
お手伝い、高齢者福祉施設などでのボランティア活動を行  
う釧路市公認のボランティアです。

活動先は市内の「おたっしやサービス」、  
「地域カフェ」の他、お住まいの近所にあ  
る高齢者福祉施設などで活躍中です。



### 右表内①～③の講座内容は以下のとおりです

- ①第1講 ご近所ボランティアについて  
ボランティア活動の基本・地域福祉活動について  
おたっしやサービスについて  
地域包括支援センターについて  
施設種別について
  - ②第2講 ご近所ボランティアの活動紹介  
高齢者の特徴について  
感染症予防について  
車椅子の操作方法(実技)  
コミュニケーション方法について  
地域実習について
  - ③第3講 地域実習  
※地域実習の場所は市内の福祉施設等になります
- 定員** 各25人（先着順）  
**参加費** 無料  
**対象** 18歳以上の市民で全3講受講できる方。  
また、講座修了後、釧路市公認のボラン  
ティアとして活動していただける方

## ●21 (令和3) 年度 ご近所ボランティア講座 開催日程および開催場所

開催地区	日程(※)	時間	会場	申込締切
釧路地域 第1回	①9月15日(木) ②9月22日(木) ③9月27日(月)～ 10月2日(出)のうち1日	①② 午前9時30分～正午 ③は実習先により 異なります	①②総合福祉センター 1階大ホール ③市内福祉施設等	9月6日(月)
釧路地域 第2回	①10月14日(木) ②10月21日(木) ③10月25日(月)～ 30日(出)のうち1日	①② 午後1時30分～4時 ③は実習先により 異なります	①②コア鳥取学習室 兼会議室 ③市内福祉施設等	10月4日(月)
釧路地域 第3回	①11月12日(金) ②11月19日(金) ③11月24日(木)～ 30日(火)のうち1日		①②まなぼとと幣舞 学習室705・706 ③市内福祉施設等	11月2日(火)
阿寒地域	①11月5日(金) ②11月12日(金) ③11月15日(月)～ 30日(火)のうち1日	①② 午前9時30分～正午 ③は実習先により 異なります	①②阿寒町保健・ 福祉サービス複合 施設ひだまり ③市内福祉施設等	10月26日(火)
音別地域	①10月20日(木) ②10月27日(木) ③11月1日(月)～ 5日(金)のうち1日		①②音別町コミュニ ティセンター ③市内福祉施設等	10月11日(月)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により延期または中止となる場合があります。

問い合わせ・  
申し込みはこちらまで！

釧路地域 ボランティアセンター釧路（☎24-1648）  
阿寒地域 ボランティアセンター阿寒（☎66-4200）  
音別地域 ボランティアセンター音別（☎01547-6-2941）

※この講座は、感染症予防のため人との距離を確保した広い会場で行い、手指消毒とマスク着用を徹底した上で開催します。